

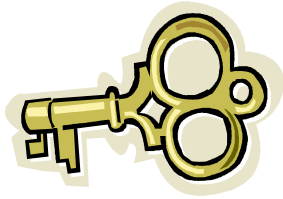
Prova vilka inställningar du ska göra på din skrivare för att få dubbelsidig utskrift och skriv ut sidorna 2-7

Alt. skriver du ut en sida i taget och vänder papperet manuellt.

DKT

DemensKunskap & Tips
www.dkt.st

Min levnadshistoria



Levnadsberättelsen, nyckeln till den demensdrabbades framtid.

I takt med att demenssjukdomen framskrider blir det ofta allt svårare för den drabbade att se helheten i tillvaron. I tanken går man då gärna tillbaka till den tid då man hanterade saker och ting. När man var betydelsefull och hade kontroll över sitt liv. Ibland kan berättelser ur dåtid bli framförda som om de hände nyss.

För att underlätta i kontakten med den drabbade är det positivt om vårdaren kan dela upplevelsen som denna berättar om.

Levnadsberättelsen gör det många gånger möjligt för vårdaren att vara delaktig i berättelsen som den demensdrabbade förmedlar. Känner man till händelsen kan man leda den vidare genom påstående frågor.

Detta gör att vårdaren blir en aktiv lyssnare, den demensdrabbade känner sig betydelsefull eftersom hon blir lyssnad på.

Samvaron upplevs som positiv och självkänslan hos den demensdrabbade stärks.

Bra förhållningssätt till personer med demens

Den som drabbas av demens förlorar olika intellektuella förmågor, vilket försvårar att klara det dagliga livet. Det är viktigt att stimulera de förmågor som finns kvar, så de demensdrabbade får behålla sin självkänsla och integritet.

Demensdrabbade kan förlora sina spärrar och säga precis vad som faller dem in vilket kanske kan kännas pinsamt för anhöriga. Det är viktigt att komma ihåg att beteendet kommer av sjukdomen och inte är något att skämmas över.

Fånga den demensdrabbades känslor och pressa inte deras minne. Säg inte ”minns du vad vi gjorde idag?” Säg istället ”idag var vi ute och gick och plockade vackra blommor”

Samtala som vanligt i lugnt i dämpat röstläge. Om den demensdrabbade ”lever” i gamla tider, prata om gamla tider. Att tala om gamla tider, kan kännas tryggt för den som är dement. Glöm aldrig att det är en vuxen människa du talar med.

Tala inte förbi den demensdrabbade. Påpeka aldrig hennes brister inför andra människor. Ingen vill göra bort sig inför andras ögon.

Försök undvika att rätta till i onödan. Säg aldrig ”så där kan du inte göra, det blir helt fel förstå du väl?” Även om du ser att den demensdrabbade inte klarar av en situation bör du undvika att visa det. Låt henne försöka själv. Erbjud ett alternativ; ”vill du ha hjälp?” eller ”går det bra?”. Om hon ber om hjälp så ge hjälpen utan att kommentera misslyckandet.

Övervaka inte i tid och otid. Den demensdrabbade kan uppleva det som kränkande att vara förföljd och påpassad.

Om det blir tvärstopp i en situation, börja inte argumentera. Gå därifrån ett tag eller låt någon annan ta över. Det är inget misslyckande!

Om du däremot till varje pris ska klara situationen, bara för att andra brukar lyckas. Då har du misslyckats!

Livsöring som pensionär _____
morgonpig/trött, kvällspigg/trött, matvanor, dryckesvanor

Personlighet _____
glad/tungsint, pratsam/tystlåten, morgon-/kvällsmänniska, öppen/blyg

Intressen som pensionär _____
sång, musik, dans, kortspel, schack, bingo, jakt, fiske, natur, promenader, resor

Min inställning till åldrande, religion, döden _____

Annat som varit viktigt i mitt liv _____

Familjen

Jag föddes i _____
födelseort

Mamma hette _____

Hon arbetade som _____

Mamma dog _____ på grund av _____
år dödsorsak

Känsloupplevelse _____

Pappa hette _____

Han arbetade som _____

Pappa dog _____ på grund av _____
år dödsorsak

Känsloupplevelse _____

Mina syskon _____
namn, gärna i åldersordning

Jag är nummer ____ i syskonskaran.

Speciella minnen förknippade med mina syskon: _____

Barndomsåren

Som barn var jag _____
snäll, busig, livlig, stillsam, blyg etc.

Speciella händelser förknippade med min barndom _____
lekar, bus, kalas, etc.

Som barn var jag särskilt intresserad av _____

Djur hade, gillade var rädd för eller tyckte illa om _____

Mina barndomsvänner _____

Skolor jag gått i _____
skolnamn, ort, folkskola, realskola, etc.

Lärare jag särskilt minns _____
namn, orsak

Favoritämnet var _____

Pensionärsåren

Jag pensionerades _____ Mina förväntningar på pensionärlivet var
år

Hur blev det _____
förväntningar, hälsa, etc.

Intressen som pensionär _____
sång, musik, dans, kortspel, schack, bingo, jakt, fiske, natur, promenader, resor

Personlighet _____
glad/tungsint, pratsam/tystlåten, morgon-/kvällsmänniska, öppen/blyg, ensamvarg/sällskapsmänniska

Händelser inom familjen och närmaste vänkretsen som påverkat

mitt liv _____
glädjehändelser, sorg, etc.

Bostadsförhållande _____

Semestrarna brukade vi tillbringa _____
semestermål

Detta var jag särskilt duktig på _____

Detta var jag särskilt dålig på _____

Detta har jag varit intresserad av _____
språk, politik, konst, kungligheter etc.

Annat av vikt eller intresse _____

Ungdomsåren

Ungdomskamrater jag särskilt minns _____
namn, orsak

Jag konfirmerades _____
inte, kyrka, ort, präst

Fritidsintressen, hobbies _____

Jag började arbeta när jag var ___ år på _____
arbetsplats

där arbetade jag med _____

Militärtjänsten gjorde jag på _____
regemente, ort

Jag var _____ Under beredskapstiden var jag placerad på/i
tjänstegrad

Speciella lumpar- beredskapsminnen _____

Speciella ungdomsminnen _____

Vuxenlivet

Yrken jag haft _____
arbetsplats, ev. utlandsarbete, arbetsuppgifter (chef, arbetsledare, fackligt repr.)

Arbetskamrater jag särskilt minns _____

Jag gifte mig ____ med _____

Vi gifte oss i _____

Vi fick _____ barn; _____
kyrka, ort
antal *namn i åldersordning*

Barnen bor i _____
barnens namn, bostadsort

Jag har _____ barnbarn; _____
antal *namn i åldersordning*

Särskilda minnen eller händelser förknippade med mina barn _____

Särskilda minnen eller händelser förknippade med mina barnbarn _____

Händelser inom familjen som haft särskild betydelse _____

Personlighet _____
glad/tungsint, pratsam/tystlåten, öppen/blyg, generös/ekonomisk, ordningsam/slarvig

Klädesvanor _____
plagg, favoritfärg, kvalitet

Andra vanor eller egenheter _____
använder smink, smycken etc.

Mat & dryck _____
favoriträtter, äter inte, dryckesvanor

Musiksmak _____

Favoritartist _____

Läsvanor _____
dagstidning, veckotidning, böcker

Radio & TV _____
lyssnar/tittar jag gärna/aldrig på

Religion _____
utövar aktivt/passivt

Jag har alltid varit praktiskt/opraktiskt lagd

Intressen _____